



## KARATE KYOKUSHIN

### SYLABUS PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

NAZWA PRZEDMIOTU	Karate kyokushin
KIERUNEK STUDIÓW	Międzywydziałowe
JĘZYK WYKŁADOWY	Polski
LICZEBNOŚĆ GRUPY	16 osób
PŁEĆ GRUPY	Kobiety i mężczyźni

OSOBA PROWADZĄCA PRZEDMIOT	Stopień naukowy, imię i nazwisko osoby	Katedra / Centrum	Forma prowadzenia zajęć
	mgr Michał Krzak	Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu	Hybrydowa
CELE KSZTAŁCENIA	Wyposażenie studentów w wiedzę, kompetencje i umiejętności z zakresu podstaw samoobrony, na bazie karate kyokushin		

### FORMY KSZTAŁCENIA

#### ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ

TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1. Nauczanie pozycji walki, zasad poruszania się w niej i kontrola dystansu. Kształtowanie koordynacji ruchowej.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Zna</b> zasady wykonywania pozycji walki i przemieszczania się w niej</li><li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie ćwiczenia pod względem koordynacyjnym</li><li>• <b>Potrafi</b> efektywnie zastosować poznane elementy podczas ćwiczeń ze współwiczającym.</li></ul>	2
2. Nauczanie uderzenia prostego(seiken-ago-uchi)	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Zna</b> technikę wykonania uderzenia prostego</li><li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie technikę, uwzględniając pracę całego ciała</li><li>• <b>Potrafi</b> zastosować nauczaną technikę podczas ćwiczeń ze współwiczającym</li></ul>	2

3. Nauczanie techniki kopnięcia kolanem(hiza-geri)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> technikę wykonania kopnięcia kolanem</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie technikę na trzy podstawowe strefy</li> <li>• <b>Potrafi</b> zastosować nauczaną technikę podczas ćwiczeń ze współćwiczącym</li> </ul>	2
4. Doskonalenie kopnięcia kolanem i uderzeń prostych	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> technikę wykonania i połączenia uderzenia i kopnięcia</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie połączenie technik w kombinacjach</li> <li>• <b>Potrafi</b> zastosować doskonalone techniki podczas ćwiczeń z tarczą(makiwarą)</li> </ul>	2
5. Nauczanie kopnięcia frontalnego(mae-geri)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> technikę wykonania kopnięcia frontalnego</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie technikę na dwie strefy</li> <li>• <b>Potrafi</b> zastosować poznaną technikę podczas ćwiczeń ze współćwiczącym oraz z wykorzystaniem tarczy.</li> </ul>	2
<b>Suma:</b>		<b>10</b>

#### ZAJĘCIA W FORMIE WYKŁADÓW ZDALNYCH (ON-LINE)

TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	FORMA SPRAWDZIANU	LICZBA GODZIN
1. Historia karate kyokushin, zasady organizowania i przeprowadzania turniejów.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> historię karate, zasady rywalizacji sportowej oraz sylwetki Mistrzów Świata Open.</li> </ul>	ZADANIE ZALICZENIOWE	2
2. Techniki nożne w karate kyokushin. Podział i charakterystyka.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b>, potrafi wymienić i opisać podstawowe techniki nożne.</li> </ul>	QUIZ WIEDZY	2
3. Techniki ręczne (uderzenia i bloki) w karate kyokushin. Podział i charakterystyka.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b>, potrafi wymienić i opisać podstawowe techniki ręczne.</li> </ul>	QUIZ WIEDZY	2
4. Pozycje, formy (Kata) oraz walka (kumite) w karate kyokushin.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> podstawowe pozycje oraz potrafi opisać czym są Kata i w jaki sposób się je wykonuje.</li> <li>• <b>Wie</b> jakie są zasady walki sportowej. Zna techniki dozwolone i niedozwolone.</li> </ul>	QUIZ WIEDZY	2

5. Podsumowanie semestru i zaliczenie przedmiotu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> zarys historii karate, potrafi wymienić czołowych zawodników, zna zasady rozgrywania turniejów sportowych karate kyokushin.</li> <li>• <b>Potrafi</b> wymienić i opisać techniki ręczne, nożne oraz pozycje.</li> </ul>	NIE DOTYCZY	2
<b>Suma:</b>			<b>10</b>

### ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ

Zajęcia poza salą sportową, na wolnym powietrzu.

Miejsce zbiórki: dziedziniec przed głównym wejściem do budynku.

(w razie niesprzyjającej sytuacji pogodowej, możliwe przeniesienie zajęć do sali sportowej)

TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1. Zajęcia organizacyjne.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> zasady BHP, uczestniczenia w zajęciach oraz zaliczenia przedmiotu. Posiada wiedzę o Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu oraz o działalności AZS UŚ.</li> </ul>	2
2. TABATA- trening kształtujący zdolności wytrzymałościowo- siłowe.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> technikę i zasady wykonania poszczególnych ćwiczeń o charakterze siłowym i wytrzymałościowo- siłowym.</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie ćwiczenia kształtujące gibkość.</li> <li>• <b>Potrafi</b> przeprowadzić w sposób efektywny rozgrzewkę.</li> </ul>	2
3. TABATA- trening kształtujący zdolności wytrzymałościowo- siłowe.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> technikę i zasady wykonania poszczególnych ćwiczeń o charakterze siłowym i wytrzymałościowo- siłowym.</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie ćwiczenia kształtujące gibkość.</li> <li>• <b>Potrafi</b> przeprowadzić w sposób efektywny rozgrzewkę.</li> </ul>	2
4. TABATA- trening kształtujący zdolności wytrzymałościowo- siłowe.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> technikę i zasady wykonania poszczególnych ćwiczeń o charakterze siłowym i wytrzymałościowo- siłowym.</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie ćwiczenia kształtujące gibkość.</li> <li>• <b>Potrafi</b> przeprowadzić w sposób efektywny rozgrzewkę.</li> </ul>	2

5. TABATA- trening kształtujący zdolności wytrzymałościowo- siłowe.)	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Zna</b> technikę i zasady wykonania poszczególnych ćwiczeń o charakterze siłowym i wytrzymałościowo- siłowym.</li><li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie ćwiczenia kształtujące gibkość.</li><li>• <b>Potrafi</b> przeprowadzić w sposób efektywny rozgrzewkę.</li></ul>	2
<b>Suma:</b>		<b>10</b>

Bibliografia: